

Le lavage des mains

Lavage des mains

Le but du lavage des mains, dans la vie quotidienne consiste à enlever les saletés, les graisses, d'éventuels produits toxiques, et certains microbes (bactéries, virus).

Quand faut-il se laver les mains ?

Se laver les mains est recommandé au minimum :

- avant de préparer un repas ou de manger ;
- après être allé aux toilettes (la nécessité de se laver les mains après avoir uriné est dû à la présence de bactéries sur la peau des organes sexuels concernés, sur les poignées de portes, etc.;
- avant de nettoyer une plaie, d'effectuer des soins ;
- avant de s'occuper d'un nouveau-né ou d'un bébé ;
- après avoir pratiqué des activités salissantes (jeux extérieurs, ménage, rangement, ...)
- après avoir caressé ou manipulé un animal ou des produits non-alimentaires (bricolage, jardinage...), a fortiori si l'on s'est souillé les mains.

Comment se laver les mains ?

On se lave les mains à l'eau avec un savon doux, en faisant attention à se laver la paume, le dos de la main, les doigts et leurs interstices (entre les doigts), pendant au moins 20 secondes.

- rincer à l'eau claire et si possible chaude.
- sécher avec une serviette propre.

Si les ongles sont longs et que le dessous des ongles est souillé, il est nécessaire de se brosser les ongles avec une brosse douce.

Se laver les mains plusieurs fois par jour réduit considérablement la propagation des microbes souvent responsables de maladies particulièrement l'hiver avec la grippe saisonnière.